الثقة بالنفس وتطوير الذات

أسامة شاهين

الكتاب : الثقة بالنفس وتطوير الذات

المؤلف : أسامة شاهين

الطبعة الأولى : القاهرة ٢٠١٨

رقم الإيداع : ٢١١٧٥ / ٢٠١٧

الترقيم الدولي : I.S.B.N : 978 - 977 - 493 - 295 - 3

الناشر

شمس للنشر و الإعلام

٢٧ ش الثلاثين. برج الشانزليزيه. زهراء المعادي. القاهرة

ت فاكس : ٠١٢٨٨٨٩٠٠٦٥ (٠٢)

www.shams-group.net

تصميم الغلاف : شروق طارق

إعداد ومراجعة : نهاد سامي



الثقة بالنفس وتطوير الذات

أسامة شاهين

مقدمة

إلى كل أصدقائي الأفاضل وأحبائي...
إلى كل الذين دعموا ندواتي بحضورهم الطيب...
شكرًا لمن استلهمت منهم الكثير.

بعد رحلة بحث وتدوين لملاحظات وأفكار في مجال التنمية البشرية تمخض محهودي بما ورد فى هذا الكتيب.
تمعنت مع الكثير وفاضلت بين الأكثر.
مكثت أوقاتًا كثيرة أمام جهاز الحاسوب حتى يخرج هذا العمل المتواضع للنور
كانت رحلة للارتقاء بدرجات العقل ومعراج الأفكار.

فما هذا العمل بالمتفرد ولا ندَّعي فيه الكمال، ولكن عُذرنا أنَّا بذلنا فيه قصارى جهودنا، فإن أصبنا فذاك مرادنا، وإن أخطأنا فلنا شرف المحاوله والتعلم.

ولا نزيد على ما قال عماد الأصفهاني:
(رأيت أنه لا يكتب إنسان كتابًا في يومه إلا قال في غده: لو غير هذا لكان أحسن ولو زيد كذا لكان يستحسن، ولو قدَّم هذا لكان أفضل، ولو ترك هذا لكان أجمل). وهذه من أعظم العِبر ودليل على استيلاء النقص على جملة البشر.

وأخيراً، بعد أن تقدمنا باليسير في هذا المجال الواسع الذي شهد محاولات كثيرة للوصول لذاك العلم، نتقدم بهذا الكتيب الذي بين أيديكم... آملين أن ينال القبول ويلقى الاستحسان.

أسامة شاهين

المحتويات

▪ الثقة بالنفس

الثقة بالنفس هي شعور الإنسان بالفخر والاعتزاز بنفسه، وبكل ما فيه من سلبيات وإيجابيات، فغالبًا ما يعترف الشخص الواثق بنفسه بأنه غير كامل لأنه يدرك حقيقة أنه لا يوجد أحدٌ كامل ، فالإنسان لا يستطيع تحقيق طموحه وهدفه وبناء مخططاته بدون ثقته بنفسه، كما يستطيع أن ينمِّي ويطوِّر هذه الثقة عن طريق زرع اليقين في ذاته، وأنه قادر على الحياة مهما كانت العراقيل والإخفاقات، لأن ثقة الإنسان بنفسه ينتج عنها ثقة الآخرين به.

كلُّنا – حتى أشد الناس ثقةً في نفسه – نتعرض لمواقف قد تجعلنا نشعر بالعصبية أو الضيق أو المواقف المحرجة التي تؤدي الى انعدام الثقة، لكن الواثقون من أنفسهم يعرفون كيف يتعاملون مع هذه المواقف ، وكيف يستخدمون هذه الطاقة السلبية لصالحهم.

الهالة التي تضفيها عليك الثقة بالنفس قد تجذب إليك الانتباه وتفتح لك أبوابًا لفرص جديدة جيدة...

إذا لم تكن تشعر بالثقة بالنفس، استخدم طريقة : "مثِّل الأمر حتى تندمج فيه". وقد ينفعك هذا الأمر بسرعة، وتتحول الثقة

المفتعلة إلى ثقة حقيقية في النفس بعدها.

في حين أنه ليس من الممكن أن تكون واثقًا من نفسك طوال الوقت ، يمكنك تعلّم بعض الوسائل التي تعينك على التحلي بالثقة في النفس حينما يكون الأمر مهمًا ، كمقابلة عمل أو تقديم محاضرة أو المناسبات الاجتماعية.

وعليه فإنك يجب أن تتدرَّب على تحسين لغة جسدك وتصرفاتك الاجتماعية، وأن يكون لك نمط حياة سويٌّ ومتزِّن.

بدل أن يعتمد الإنسان على الآخرين في كل شيء يجب عليه أن يثق بنفسه وبقدراته في إنجاز الأشياء ، هذا خيرٌ له من الاتكال ومطالبة الآخرين بخدماتهم ، ولا يجب أن تهتز ثقته بنفسه لأنه يستمدها من ثقته بربِّه التي هي مصدر عزِّه ونجاحه ، ويجب أن يكون على علم بحجم قدراته ، فبعد أن تقدِّر ذاتك تأتي مرحلة تصور الذات وهي مرحلة التوكيدية ، فنظرة الإنسان لنفسه بما فيه من قدرات وإمكانات تزيد من ثقته بنفسه.

نقدِّم لكم شرحًا مفصلاً عن الثقة بالنفس ، وكيف تُقوِّي ثقتك بنفسك؟

▪ تعريف الثقة بالنفس

الثقة بالنفس هي إحساس الشخص بقيمة نفسه مهما كانت قيمة من حوله، فتترجم هذه الثقة في كل حركة من حركاته وسكناته وهمساته.

يتصرف الإنسان بشكل طبيعي دون قلق أو رهبة، فتصرفاته هو من يحكمها وليس غيره.

هي نابعة من ذاته، لا شأن لها بالأشخاص المحيطين به مهما كثروا أو مهما كانت صفاتهم.

أما انعدام الثقة فتجعل الشخص يتصرف وكأنه مراقب ممّن حوله وكأن الناس لا شغل يشغلهم سواه، فتصبح تحركاته وتصرفاته بل وآراؤه في بعض الأحيان مخالفة لطبيعته، ويصبح القلق حليفه الأول في كل تواجد أو اجتماع أو اتخاذ قرار.

الثقة بالنفس شعور مكتسب من البيئة التي تحيط بنا والتي ترعرعنا فيها، وهي من بين أهم مكتسبات التربية والوضع المحيط بنا ولا يمكن أن تولد مع أي شخص كان.

هي أيضًا شعور متراكم يأتي من ممارسة الحياة بما فيها من مواقف أو صعوبات وابتلاءات.

نسمع من أناس كثيرين الشكاوى من انعدام الثقة بالنفس، ويرددون هذه العبارة: (ليس لدي ثقة بنفسي)، حتى أخذتْ نصيبها منهم وأصبحتْ جزءًا من تكوينهم !

وقبل أن نبدأ لابد أن نقف عند ملاحظات هامة هي :

- قدراتي وإمكاناتي غير قابلة للزيادة.
- لا أستطيع السيطرة على الأفكار السلبية والوساوس.
- عندما يصيبني الفشل أظلُّ مكتئبًا لفترات طويلة؟
- عندما تحدث لي مشكلة أفقد توازني.

إذا كنت تردِّد هذه العبارات؛ فإن ثقتك بنفسك تحتاج إلى ترميم...

ويأتي السؤال:

إذا كانت هذه الآفة اللعينة تنال منك وتسرح في أعماقك وتؤثِّر في بنائك؛ فهل حاولت محاربتها والتخلص منها ؟

وأقول :

كثيرٌ من الناس لا يبذلون الجهد الكافي لعلاج هذه الآفة.

وهناك ثلاثة أسباب لذلك:

١. عدم إدراك خطورة هذه الآفة.
٢. مفاهيم خاطئة مرتبطة بمعنى الثقة بالنفس.
٣. عدم معرفة طريقة بناء الثقة بالنفس.

المرحلة الأولى والتي يجب أن نتعرف عليها هي : أسباب انعدام الثقة بالنفس.

فعلينا قبل كل علاج أن نضع أيدينا على موضع الداء ، ثم نشرع بالعلاج المناسب له.

▪ أسباب انعدام الثقة بالنفس

يوجد أسباب كثيرة لانعدام الثقة بالنفس منها :

- تهويل الأمور والمواقف حتى تجعل من حولك يركِّزون على ضعفك ويراقبون كل حركة تقوم بها.
- الخوف والقلق من أن يصدر منك تصرف مخالف لما تعوَّد عليه المجتمع حتى لا يواجهك باللوم أو الاحتقار.

فالخروج من دائرة الخوف يحميك من عالم التنازلات ويساعدك على اتخاذ القرار وأن تكون حياتك بلا ضغوط وآلام. فما تخاف منه قد يحدث لك إذا داومت على التفكير فيه والخوف من أن أي محاولة جديدة طريق حتمية للفشل.

- إحساسك بأنك إنسان ضعيف :

تكون عاجزًا عن تقديم أي شيء أمام الآخرين وتشعر بأن ذاتك لا شيء يميزها ، وغالبًا من يعاني من هذا التفكير الهدَّام يرى نفسه إنسانًا أقل من الجميع ، وفى موقف احتقار... والإسراف في هذا التفكير يجعله يستحكم على مخيلته ويصبح حقيقة.

الناجحون يثقون دائمًا في قدرتهم على النجاح.

- توقف عن احتقار نفسك :

يصعب على الشخص اكتشاف ذاته بكل ما تحتويه من مهارات وطموحات ما لم تكن لديه في الأساس الثقة بالنفس وقوة الشخصية. أخطر مشكلة تدمرك ويكون لها التأثير القوي على نهج شخصيتك وتدمر كل طاقة إبداع لديك، وتجعلك في وضع متدني ومهزوم داخليًا ونفسيًا ؛ عليك أولاً أن تتوقف عن احتقار نفسك وتكرار بعض الألفاظ التي تدمِّر شخصيتك مثل : (أنا غبي، أنا فاشل، أو أنا ضعيف) هذه العبارات تشكِّل خطرًا جسيمًا على النفس وتحطمها من حيث لا تشعر...

فعليك أن تعلم بأن هذه العبارات ما هي إلا معاول هدم وعليك من هذه اللحظة التوقف عن استخدامها لأنها تهدم نفسيتك وتحطمها من الداخل وتشل قدراتك وتجعلك شخصًا آخر غير الذي بداخلك إن استحكمت على تفكيرك.

أن يرمي الإنسان نفسه بالتقصير والعيب والجهل وأن يعتقد اعتقادًا جازمًا بأن نفسه مأوى كل عيب، وهذا الشعور غير صحيح ويجعل الإنسان يفقد ثقته بنفسه

والشخص الذي ينظر لنفسه بهذه النظرة سيكتشف أخطاءه بسهولة... على العكس الذي ينظر لنفسه بعين الرضا والحمد.

رؤيتك السلبية لنفسك سبب فشلك في الحياة.

احتقار الإنسان ذاته من أسباب نكد وكدر العيش.

وتذكر أن الفرق بين الاحمق والحكيم هو أن الحكيم يرتكب أخطاءً ويتعلم منها بدل توبيخ نفسه وتجريم ذاته.

قل لذاتك ما تحب أن يقوله الناس لك.

هذا الاحتقار قد لا يكون واضحًا تمام الوضوح، فهو درجات تتراوح بين الاحتقار والانتقاص... وله أسباب منها :

عدم قبول التكوين الجسماني، مثل أن يكون الإنسان قصيرًا أكثر من الحد المقبول، أو دميم الوجه بحيث لا يتوقع القبول عند الناس، أو ضعيف البنية هزيل الجسم هشَّ العظام، رغم أن تلك الأسباب لا دخل له بهذه الصفات فمن خلق الرحمن، أو أن يكون سمينًا سمنة مفرطة، أو أن لا يكون بين أطرافه تناسق. وقد يكون الأمر أكبر من هذا كله عندما يكون صاحبنا هذا من ذوي الاحتياجات الخاصة.

في هذه الحالات وأمثالها نجد الشخص منطوٍ على نفسه في كثير من الأحيان فلا ينطلق في مسارات الحياة ، ويلوم الظروف التي وضعته في هذه الحالة غير المُرضية. تجد أنه يشعر بالخجل من تكوينه الذي ليس له يدٌ فيه ، ولا يدرك أسباب الخالق فى تكوينه أو صورته التي هو عليها ، ثم تدريجيًا يتحول هذا الخجل إلى احتقار للذات وبُغض للحياة.

وقد ينشأ هذا الاحتقار بسبب التكوين العقلي ، فعندما يشعر الفرد بأنه لا يملك سرعة البداهة، ولا يملك أيَّ دقة في التفكير كالتي يملكها الأذكياء ، ولا يملك قوة الذاكرة التي تسعف صاحبها عند الحاجة إليها ، ولا يدرك أن تلك الصفات تكون بالتدريب والتعلم ؛ عندها نجد أن الإنسان قد بدأ يخجل من عقله، وتدريجيًا يبدأ في احتقار عقله ونفسه.

هناك أيضًا من يعاني من التلعثم أثناء الكلام والعجز عن التعبير ، وهناك أيضًا من يشعر بهذا الشعور لأنه يعتقد أن الناس لا يحبونه.

قد يعيش الإنسان في بيئة عنصرية ذات رؤية ضيقة فيشعر بالاضطهاد بسبب لونه أو عرقه فيحتقر ذاته ولونه وعرقه لتلك الأسباب.

ومنهم من تخمرت في ذهنه هاته الأفكار السوداء بسبب فقره وقلّة ما في يده، خصوصًا وهو يرى الناس ترد السلام على الغنيَّ قبل أن يسلِّم، بينما هو لا يَسمع سلامه أحد ولا يرد عليه أحد. وقد يصل به الحال إلى أن يبدأ في معاملة نفسه معاملة سيئة، بحيث يستكثر على نفسه الطعام الطيب والملبس الغالي، ولا يراها تستحق أدنى إكرام ولا محبة.

علاج هذه الحالة يكمن في مرآة توضع أمام صاحبنا ليرى الأشياء الجميلة في نفسه، هذا هو حجر الأساس.

ومن أوائل الأشياء التي ينبغي أن يُعالج بها، هي أن يقتنع أن لا قيمة لصورنا وأموالنا.

إذا عرفت هذا، فلا تلتفت لموضوع القبح والوسامة والقصر والطول. عندها ستتحرَّر من أسر المظاهر الخدَّاعة.

هذه الحرية ستمنحك شعورًا عميقًا بالسعادة والرضا والراحة من الألم.

ولا تنسى أيضًا أن تحِّدد مصدر هذه المشكلة والإحساس بالنقص.

هناك أسباب كثيرة ومنها تستطيع تحديد مصدر هذه المشكلة تمهيدًا للقضاء عليها:

١. قد يكون هذا الإحساس بسبب فشل في الدراسة أو العمل أو الحياة الاجتماعية وتلقي بعض الانتقادات الحادة ممن حولك بشكل مؤذي أو جارح قد ينتقص منك.
الناس الذين لا يخطئون أبدًا هم الذين لا يتعلمون إطلاقا.

٢. التعرض لحادث قديم كالإحراج أو التوبيخ الحاد أمام الآخرين أو المقارنة بينك وبين أقرانك والتهوين من قدراتك ومواهبك.

٣. القلق المستمر وسعي الشخص أن يكون على أفضل صورة فى أعين الناس.

- الانتقاد:

هل هنالك ضوابط لهذا الانتقاد ؟

فكما نعرف أن الحرية المطلقة مَفسدة مطلقة ، فما بالكم بالانتقاد المطلق.

فكما أن الحرية ستكون مقيدة ولها ضوابط تقننها فبالتأكيد أن الانتقاد أيضًا ستكون له ضوابطه ، فإن التزم بها الشخص أصبح له كل الحق فى الانتقاد كيفما شاء ، أما إن حاد عنها وفلت منها فلن يكون حينها منتقدًا ؛ بل سيوصف حينها بالأوصاف الآتية :

الجهل : لأنه ينتقد من دون علم أو دراية بالمادة المنتقدة.

أو أنهم سيصفونه بالبجاحة : لأنه أحطَّ بانتقاده بمن في القمة الى أسفل سافلين !... وهذه بجاحة ووقاحة طبعًا !

أو أنهم سيصفونه بالإنسان السلبي : لأنه دائمًا له رؤية ظلامية وغير متفائل نهائيًا ولا يرى إلا بعين واحدة ، فالسلبي لا يؤخذ منه قول.

أو أنهم سيصفونه بالمستفز : لأنه يتعمد هذا الانتقاد ، من دون استناده لأدلة تثبت انتقاده فقط لإثارة حفائظ الناسً!

أو أن البعض سيصفونه بالمنتقد الذي يريد الانتقاد فقط لصنع

فقاعة إعلامية. لأن الذي يُعرف بانتقاداته الغريبة ، دائمًا تجد لها أصداءً واسعة بين القراء والمستمعين...حتى لو لم يؤيده الناس ، لكن غالبًا ما يتلهفون لمراقبة ما سيكتب من باب الفضول ليس إلا !

- تهويل الإحساس بالخجل وشعور الشخص أنه صغير فى عجلة الحياة ولا فائدة له.
- نظرة الأصدقاء أو الأهل السلبية لذاتك وعدم الاعتماد عليك في الأمور المهمة ، أو عدم منحك الفرصة لإثبات ذاتك.

هذه باختصار بعض أسباب عدم الثقة بالنفس ولابد بعد مراجعتها وتحديد ما يخصك بينها.

وقبل أن تدمر حياتك بسبب هذا الإحساس السلبي تجاه نفسك وقدراتك ، عليك أن تتوقف عن جَلد نفسك بتلك الأفكار السلبية والخاطئة.

عليك بعدها مصارحة نفسك فلا شيء كالصراحة مع النفس.

اسأل نفسك عن أسباب تلك المشكلة ؛ هل نجمت عن حادث بالصغر ، أم كانت بسبب توبيخ الآخرين ، هل مازالت موجودة إلى الآن ؟

عدم غضّ الطرف أو تجاهل المشكلة بإيهام النفس أنها لا تعاني من مشكلة. فالتهرب لا يحل المشاكل بل يجعلنا أكثر احتدامًا ويزيد النار اشتعالاً.

ونفسك هي ذاتك، وأنت محاسب عليها أمام الله فلا تهملها.

▪ ابدأ بالبحث عن حل

الخطوة التالية بعد تحديد مصدر المشكلة: ابدأ بالبحث عن حل وحاول أن تجده ، فلكل داء دواء ، تحاور مع نفسك ، رتب أفكارك ؛ ما الذى يجعلك تسيطر على مخاوفك ويعيد ثقتك بنفسك.

وتذكر أن الإنسان يمكن أن يغيِّر طريقة حياته إذا غيَّر معتقداته وأفكاره.

اِجلس مع نفسك وصارحها وثق بأنك قادر على التحسن يومًا بعد يوم.

عليك أن توقف كل تفكير يقلل من شأنك.

توقف عن كل الكلام الذي يهدم ثقتك بنفسك.

أنظر إلى نفسك كشخص ناجح، واستمع لحديث ذاتك، واحذف الكلمات المحملة بالإحباط، حاول دائمًا إسعاد نفسك.

ويجب عليك أن تعلم بأنك إنسان منتِج لم تُخلق عبثًا... أنت لك هدف وغاية يجب أن تؤديها في هذه الحياة ما دمت حيًا على وجه الأرض.

لا تشغل بالك بضرورة معرفة الكيفية التي ستحقق بها رؤيتك.

على الأرجح، أنت لا تعرف كيف ستصنع حلمك، أو أعمالك التجارية، أو الوصول إلى ترقيتك التالية، خصوصًا في البداية.

فبدلاً من التركيز على فكرة الكيف، ركز على فكرة الشخص الذي تريد أن تكون.

كوّن صورة ذهنية واضحة لمن ترغب أن تكون، ولكي تصبح قادرًا على تحقيق هدفك اِبدأ بالسؤال:

لماذا أريد تحقيق هذا الهدف؟

أطلق لنفسك العنان، بمعنى أن تذكر نفسك دائمًا بالقول: لماذا تعتبر رؤيتك المستقبلية مهمة بالنسبة لك، الأمر الذي يساعد على تبديد شكوكك

النقطة الأولى : والتي يجب أن تفخر بها هي كونك إنسان.

النقطة الثانية : والتي يجب أن تكون سببًا في تعزيز ثقتك بنفسك هي أن إحساسك بالظلم والاحتقار من قِبل الآخرين سواء أهلك أو أقاربك أو زملائك لن يغيِّر في الوضع شيئًا بل قد يزيد في هدم ثقتك بنفسك، فعليك الخلاص من هذا التفكير الساذج واستبداله بخير منه، فحاول استبدال الكلمات السيئة التي اعتدت إطلاقها على نفسك بكلمات تشجيعية تزيد من قوتك وتحسن من نفسيتك وتزيد من راحتها.

يجب أن تقنع نفسك مع الترديد بأنك إنسان قوي ويجب أن

تتعرف على قدراتك الكامنة في نفسك، وأنك تملك ثقة عالية وعليك من اليوم أن تخرجها.

ابتعد تمامًا عن المقارنة التي تهدم قدراتك وإبداعك وتذكر أنه لا يوجد شخص عبقري في كل شيء.

النقطة الثالثة : هي اقتناعك واعتقادك الكامل أنك حقًا إنسان ذو ثقة عالية، لأنها عندما تترسخ في عقلك فإنها تتولد وتتجاوب مع أفعالك.

فإن ربَّيت أفكارًا سلبية في عقلك أصبحت إنسانًا سلبيًا.

وإن ربَّيت أفكارًا إيجابية فستصبح حتمًا إنسانًا إيجابيًا له كيانه المستقل القادر على تكوين شخصية مميزة يفتخر بها بين الآخرين.

يجب أن تعمل على حب ذاتك وعدم كراهيتها أو الانتقاص منها، وعدم التفكير في الماضي أو استرجاع أحداث مزعجة قد انتهت وطواها الزمن؛ يجب عليك أن لا تحاول استرجاع أي شيء مزعج بل حاول أن تسعد نفسك وتفرح بذاتك لأنك إنسان ناجح له مميزاته وقدراته الخاصة.

يجب عليك أن تتسامح مع من أخطأ في حقك أو انتقدك حديثًا أو قديمًا، ولا تكن مرهف الحس إلى درجة الحقد أو تهويل الأمور، تأقلم مع من ينتقدك وقل: رحم الله امرئ أهدى إليَّ

عيوبي. ليس كل من انتقدك هو بالطبيعة يكرهك هذه مغالطة احذر منها كل الحذر، لأن التفكير بهذه الطريقة يقود للشعور بالنقص، والاعتقاد أن كل من يوجه لك النقد هو عدو لك.

لا تشعِر نفسك بأن كل ما يقوله الآخرون هو بالضرورة حق. عليك أولاً أن لا تجعل هذا الشيء يؤثر عليك بل تقبله وأشكر الطرف الآخر عليه، وأثبت له بأنه مخطئ إذا كان مخطئًا.

لا تجعل كلام الآخرين يؤثر سلبًا على نفسيتك لأنك تعلم بأن الآراء والأحكام تختلف من شخص لآخر فمن لم يعجبه تصرفك هذا لابد وأن تجد شخصًا يوافقك عليه.

وإن فشلت في هذا العمل فلن تفشل في غيره.

وكلام البشر ليس مُنزَّلاً كي تؤمن به وتصدقه وتجعله فيصلا.

لا تعطي نفسك المجال للمقارنة بين ذاتك وبين غيرك أبدًا، احذر هذه النقطة لأنها تدمّر كل ما بنيته. لا تقل لا يوجد لدي ما قد وهبه الله لفلان، بل تذكر أن لكل شخص منا ما يميزه عن الآخر وأنه لا يوجد إنسان كامل.

لا بد أن تعي أيضًا أن الله قد وهبك شيئًا قد حرم منه غيرك.

يجب أن تعيش مع ذاتك كإنسان كريم؛ حاله كحال ملايين البشر لك موقعك بينهم، لا تعتقد بأنك لا شيء في هذا الكون، بل أنت مخلوق قد أكرمك الله وفضَّلك على كثير من خلقه.

وهنا نقطة مهمة ؛ ألا وهي التركيز على قدراتك ومهاراتك الذاتية وهواياتك وإبرازها أمام الآخرين والافتخار بذاتك (والافتخار لا يعني الغرور، فهناك فرق بينهما).

فكر بعمل كل ما يعجبك ويستهويك ولا تسرف في التفكير بالآخرين وانتقاداتهم ، لا تهتم ولا تعطي الآخرين أكبر من أحجامهم.

عليك أن تُرضي نفسك، وما دمت تعمل ما لم يحرمه الله فثق بأنك تسير في الطريق المستقيم ولا تلتفت للآخرين.

إن الأشخاص الذين يعانون من فقدان الثقة بأنفسهم هم يفتقدون في الحقيقة المثال والقدوة الحسنة التي يجب أن يقتدوا بها حق الاقتداء.

▪ كيف تقوي ثقتك بنفسك

حتى تكوِّن شخصية قوية ذات ثقة كبيرة بذاتها قادرة على مواجهة الظروف الصعبة القاسية عليك أن :

- تتذكر جميع حسناتك وترمي بجميع مساوئك في البحر ، وحاول أن لا تعرف لها طريقًا.
- تذكر نجاحاتك وإبداعاتك.
- تجنب تذكر كل ما من شأنه أن يحطمك ويحطم ثقتك بذاتك كالفشل أو الضعف.
- اعطي نفسك فرصة أخرى للحياة بشكل أفضل.
- اقبل بالتحدي، وقلها صريحة لزميلك أو صديقك: (سأنافسك وأتفوق عليك). ولا تعتذر أبدًا عن المنافسة مهما كانت ومهما مررتَ بفشل سابق بها.
- تجنب قول أنا لست كفءًا لهذه المنافسة أو أنك لست بارعًا في هذه الصنعة. بل توكل على الله عز وجل واقتحم وحاول بكل ثقة؛ حينها أضمن لك بأنك ستنجح بالتأكيد.
- افعل ما تراه صعبًا عليك تجد كل الدروب فتحت لك.
- فتش عن كل ما يخيفك واقتحمه ؛ ستجد أن الخوف قد

تلاشى ولا وجود له.

- حاول أن تكون إنسانًا فاعلاً ولك أعمال مختلفة ونشاطات واضحة
- أبرز إبداعاتك ولا تخفيها أبدًا، حتى لو واجهت انتقادًا من أحد فحتمًا ستجد من يشجعك وتعجبه أعمالك...
- هذه قاعدة يجب أن تتخذها : (لولا اختلاف الأذواق لبارت السلع). فلا تظلم نفسك بالاستماع لما يحطمك ويحطم كل إبداع تحمله.
- فكر بجدولك لهذا اليوم ؛ وماذا ستزاول منه يعود على ذاتك بالنفع والحيوية.
- حدث نفسك وكن صديقها وتمرن على الحديث الطيب فالنفس تألفه وتطمئن له وتركن له. فلا تحرم نفسك من هذا الحق لأنك أحق الناس بسماعه والتدرب على قول الكلام الإيجابي لِذاتك الذي من شأنه أن يبني ثقتك بنفسك، ويدفعك لمزيد من التفاؤل بحياة أفضل.
- عند كل مجلس حاول أن يكون لك وجود؛ وحاور وناقش مرة تلو الأخرى سوف تعتاد ويصبح الحديث بعدها أمرًا يسيرًا.
- اهتم بتثقيف نفسك بالقراءة فى كل المجالات فكثيرٌ من الناس لا يستطيعون التواصل بسبب ضعف معلوماتهم.

- درّب نفسك وقد تلاقي صعوبة في بداية الأمر ؛ ولكن احذر من أن تثني عزيمتك التجربة الأولى، بل اجعلها سُلمًا تصعد به إلى أهدافك وغاياتك، وأبرز وجودك بين من حولك فهذا يزيد من ثقتك بنفسك ويعزِّز الشعور بأهمية ذاتك.
- مساعدتك للآخرين تعزِّز ثقتك بنفسك عند سماع كلمة: شكرًا.
- الظهور بمظهر حسن لائق يعزّز ثقتك بنفسك ويجعل شخصيتك مستقرة، فلا تهمل ذاتك فتهملك.
- الاعتراف بالخطأ ومحاولة التعلم منه.
- لا داعي للقلق من المستقبل أو الهلع من الحاضر.
- اكتشاف ذاتك سيساعدك على تطوير مقدرتك النفسية ومقاومة التوتر والقلق... وتعد مرحلة اكتشاف الذات من أخطر المراحل لأنها ترسم مسار الإنسان خلال رحلته في الحياة.
- لا تنم قبل أن تُضيف معلومة ولو صغيرة على ثقافتك كل يوم.
- اصقل مهاراتك العلمية، المهنية، الاجتماعية...

▪ خطوات للثقة بالنفس

- اعتني بمظهرك كن أنيقًا :

رغم أن الملابس لا تحدِّد قيمة الإنسان، إلا أن نوعية الملابس التي نرتديها تؤثر على مشاعرنا تجاه أنفسنا، فلا يوجد أكثر انتباهًا لشكلنا أكثر منا نحن؛ إذا شعرنا أن شكلنا ليس جيدًا فإن ذلك يؤثر على انطلاقنا وتفاعلنا مع الغير، والمطلوب ببساطة النظافة الدائمة واللباس المهندم والشعر المرتب واللحية المشذبة بأناقة. ليس المطلوب كثرة الملابس وصرف الكثير من المال عليها، اشتري بالقليل، لكن اختر ثيابًا ذات جودة.

- المشي بمعدل أسرع :

فمن أبسط الاختبارات لتعرف ثقة الإنسان في نفسه هي ملاحظة خطواته : هل يمشي متثاقلاً ؟ مرهقًا ؟ بطيئًا ؟... أم يمشى سريعًا وبخطوات ثابتة وكلها حيوية ؟

إن من يمشي بسرعة لابد أن يكون وراءه أمرٌ مهمٌ، مكان يذهب إليه، أصحاب يقابلهم، أو ينهي عملاً ما.

إن الأشخاص الواثقين من أنفسهم يمشون بسرعة. علينا أن

نمشي بسرعة حتى وان لم نكن فى عجلة من أمرنا ، فزيادة معدل حركتنا ٢٥% يجعلنا نبدو حازمين ؛ بل ونشعر أننا مهمون.

- اهتم بوضعية جسدك :

إن وضعية الجسد التي تكون فيها الأكتاف منحنية والحركة بطيئة مرهقة تعطي انطباعًا بضعف الثقة في النفس، لنجلس وظهرنا مستقيم ورأسنا مرتفع ، وعيننا موجهة لمن نحادثه مباشرة، كل ذلك يعطي تأثيرًا إيجابيًا لدى التعامل مع الآخرين ويعطينا نحن أنفسنا الشعور بالثقة... فلنمرن أنفسنا وسنشعر بالفرق.

- ادعم ذاتك :

من أكثر الأمور فاعلية لزيادة الثقة بالنفس أن نصغي لكلام مشجع ، يمكننا أن نسجل كلمات بصوتنا ؛ (نكلم أنفسنا فيه ونمدحها بما وهبها الله من قدرات)... مدته أقل من دقيقة ، يمكننا سماعه لاحقًا كلما احتجنا ذلك في الغرفة ، أو أمام المرآة أو حتى أن نحفظه ونكرره داخل أنفسنا ، كلما احتجنا لدعم ثقتنا بأنفسنا.

- عليك بالامتنان :

عندما نركز على شيء صعب المنال ، فإن العقل يبحث عن أسبابٍ للإجابة على: لماذا لم نحصل عليه؟
ويبدأ بسرد كافة نقاط الضعف والخلل والهزائم السابقة.
فدعنا من هذا التركيز ونتنح جانبًا ، نجلس هادئين ونتذكر كل الأشياء التي منحنا الله إياها:

. النجاحات السابقة
. الصعوبات التي انتصرنا عليها.
. علاقتنا بالله التي كانت عونا لنًا في مواقف سابقة.
. إن تاريخنا مليء بالنجاحات والإنجازات
. إني أملك من الإمكانات ما يؤهلني للحصول على ما أريد.
. حصلت على أشياء فلِمَ لا أحصل على هذا؟
. أحسنَ الله لي فيما سبق وسددني فلمَ لا يحسن لي الآن !

- اجلس في الصف الأول :

إذا كنت في المحاضرة أو العمل أو في لقاء عام ؛ فإن الفاشل والخواف يبحث عن الصفوف الأخيرة ليجلس فيها حتى لا يلاحظه أحد !. إن ذلك يعكس قلة الثقة بالنفس.
عندما نقرر أن نجلس بالصف الأول فإننا نتخلص من أي مشاعر خوف أو قلق... وسنكون ملاحَظين من قبل الأشخاص المهمين الذين يتحدثون فى المقدمة.

- جامل الآخرين :

عندما نستشعر مشاعر سلبية تجاه أنفسنا فإن ذلك ينعكس في تصرفاتنا مع الآخرين فنشعرهم بالأهمية. هذه المشاعر السلبية التي تنتقل لهم ستعود حتمًا إلينا فيحملون لنا مشاعر سيئة مما يزيد الأمر لدينا.
لابد من كسر هذه الحلقة وبدء عادة جديدة وهي تقدير الآخرين وإشعارهم بالأهمية ومجاملتهم باستمرار (مهما كانت مشاعرنا تجاه أنفسنا في تلك اللحظة).

- لنرفض الانجرار إلى حوار فيه تحدي أو مقارنة :

ولنحمل أنفسنا على المجاملات وملاحظة الأشياء الجميلة في الآخرين ، هذا سيجعلنا محبوبين وسيجعل الآخرين يلاحظون الأشياء الجميلة فينا، وتزيد ثقتنا فى أنفسنا.

- تحدث بصوتٍ عالٍ ونبرةٍ واضحة :

عندما نكون فى اجتماع ما ، أو جلسة عائلية فإننا نتجنب الحديث؛ خوفًا من أن يكون رأي الآخرين فيما نقول أنه شيء غبي !
الحقيقة ليست كذلك تمامًا ، غالبية الناس أكثر تقبّلا لما نقول (أكثر بكثير مما نتوقع)

في حقيقة الأمر معظم من معنا في ذات الجلسة يعاني من ذات الفكرة !

عندما نبذل جهدًا ونتكلم ولو مرة واحدة في كل لقاء جماعي فإننا سنكتسب مهارة الحديث أمام مجموعة، وسنثق أكثر في أفكارنا، وسيعتبرنا الآخرون أهلاً للقيادة.

- مارس الرياضة :

تماما مثل جمال المظهر فإن الجسد الممشوق يزيد الثقة بالنفس، عندما نكون غير راضين عن شكل أجسادنا سنشعر أننا غير مقبولين غير جذابين، وستقل حيويتنا...

ممارسة الرياضة لا تحسِّن من شكل جسدنا وحسب؛ إنما هي بحد ذاتها تعطينا شعورا بالثقة، وبأننا قادرون على الإنجاز والفعل.

- ركِّز على مشاركة الآخرين :

كثيرا ما ننغلق على ذواتنا ونركز على احتياجاتنا نحن، ونولي أقل الاهتمام بمشاعر واحتياجات الآخرين !

عندما نتوقف عن هذه العادة ونولي الآخرين اهتمامنا ونستشعر أهمية وجودنا ودورنا في حياتهم؛ سنشعر بالأهمية كما سنشعر أننا لسنا وحدنا، سيختفي القلق وسنشعر بطاقة

كبيرة للمزيد من العطاء.

بقدر ما نختلط ونؤثر فى حياة الآخرين، بقدر ما يكافئنا الله وتنهال النجاحات.

▪ طُرق الثقة بالنفس

تشبه الثقة بالنفس الحساب البنكي، يجب أن تضع فيها المزيد حتى تكبر وتنمو، وكل إنسان يحتاج إلى المزيد من الثقة في نفسه ، وهناك طرق سهلة ومجربة يمكن أن تبدأ بها فورا لتحقيق المزيد من الثقة بنفسك.

– ركِّز على نقاط القوة لديك :

كل واحد منا لديه نقاط ضعف ونقاط قوة، ركز على نقاط القوة لديك وعلى الأشياء التي تبرع فيها ، ولا تركز على الأشياء التي لا تستطيع عملها ولا تتعمق كثيرًا في نقاط الضعف الموجودة فيك... دوِّن الآن قائمة بالأشياء التي تجيد عملها.

– ضع أهدافًا :

أن يكون لديك أهداف قابلة للتحقيق ، هي الطريقة السريعة لتحقيق المزيد من الثقة ، لأن الأهداف تعطيك إحساسًا بالمسؤولية وقدرًا من الثقة عند تحقيقها... إذا لم يكن لديك أهداف مكتوبة فابدأ اليوم بوضع قائمة بأهدافك:
ماذا تريد من تلك الحياة؟
من أنت؟

ما الذي تريد إنجازه ؟
دوّن كل أهدافك على ورقة وتذكرها يوميًا واعمل على تحقيقها ولا تشتت نفسك فيما يبعدك عن تحقيق هدفك، فقط عليك أن تفكر في هذه الأسئلة وحاول الإجابة عنها ثم قم بالتخطيط لحياتك.

- ابتسم :

أثبتت الدراسات أن الابتسام يمنح الثقة بالنفس ويقاوم الإجهاد والتوتر والاكتئاب.

- عدِّل جلستك :

إذا طُلب منك أن تتخيل كيف يجلس شخص يائس؛ فسيرد إلى ذهنك صورة شخص منحني للأمام ويبدو على وجهه الحزن، والآن تخيل شخصًا لديه قدر كبير من الثقة بالنفس وبالتأكيد ستتخيل شخصًا يجلس جلسة معتدلة، ظهره مستقيم تعلو وجهه ابتسامة... فقط قم بتعديل جلستك تتغير حالتك النفسية.

- الثقة بالنفس ونقطة التحول نحو النجاح

الثقة بالنفس هي الطريق للنجاح في الحياة وأن الوقوع تحت طائلة السلبيات والتردد يؤدي إلى الفشل.

الثقة بالنفس لا تعني الغرور والغطرسة؛ إنما هي نوع من الاطمئنان المدروس الذي يؤدي إلى النجاح.

▪ تطوير الـذات

معنى تطوير الذات هو المنـهج الذي ينتهجه الإنسان في حياته ويتحصل من خلاله على عدة أمور تجعله يشعر بالقوة والرضا عن نفسه وعن عمله، وتجعله يشعر بالسلام والأمان الداخلي، وتعينه على التركيز على أهدافه في الحياة التي يعيشها ، ويكمن هذا المنهج في عدة أمور أبرزها : اكتساب المهارات والمعلومات والسلوك الذي يعنيه على كل ما ذكرناه سابقًا.

والتطوير الذاتي له عدة مدلولات وهي كثيرة، فالحرص على تربية النفس والسعي إلى جعلها أفضل هو تطوير للذات ، والحرص على أن تكون إرادة الإنسان ذاتية لا يتم التأثير عليها خارجيًا وتكون هذه الإرادة إيجابية ، فيعدّ ذلك تطويرًا للذات وارتقاءً للإنسان.

وقد تحدث الفيلسوف أفلاطون عن هذا الأمر في فلسفاته فقال: (إنَّ قيام الإنسان على تربيته لذاته يعد أفضل بكثير من قيام الآخرين على تربيته، وذلك أنّه يربي نفسه على حسب قناعاته الإيجابية الذي يرى فيها السلامة).

وذلك فإن أفلاطون يؤيد فكرة أن يقوم الإنسان بتطوير ذاته والعمل على اكتساب المهارات والسلوكيات الإيجابية والتقيد

بها ونبذ السلوكيات والأمور السلبية والابتعاد عنها حتّى يتمكن من تطوير ذاته والارتقاء بنفسه.

ومن كلِّ ما سبق تتضح لنا أهمية تطوير الذات التي يجب أن يحرص عليها الإنسان ، حتَّى يرتقي بنفسه ويصبح مثقفًا وواعيًا.

وقد قام علماء الأخلاق وعلماء الإدارة وعلماء النفس وعلماء الاجتماع في التسابق فيما بينهم من أجل تأليف الكتب وإلقاء المحاضرات وإعدادها ، والتي حرصوا من خلالها على تبيان أهمية تطوير الذات عند الإنسان وكيفية القيام بذلك سواءً كان التطوير على مستوى الأفراد أو على مستوى المجتمع ، وذلك حرصًا منهم على بناء مجتمع مستقيم ومتطور ، فلا شك أنّ أساس تطور المجتمعات هو تطور الأفراد فيها ، وأساس كل ذلك هو العمل على اكتساب المهارات التي تؤدي إلى نهوض الأفراد وتطوير ذواتهم ، وبالتالي ينعكس ذلك على المجتمع ككل ، فيصبح متطورًا وفاعلاً.

وقد أودع الله عزَّ وجل في ذات الإنسان مهارات عديدة وسلوكيات كثيرة وقدرات جميلة ، والتي إذا قام الإنسان باستغلالها جيدًا فإنّها تساهم بشكل كبير في تطوير الشخص لنفسه وإلا لأصبح كالحيوان ، فهذا الأخير لا يمكن أن يطور ذاته ، فهذا أمر غير متاح له كما الإنسان ، وذلك أنَّ الله عزَّ

وجل قد خصّ الإنسان بصفات عديدة وكثيرة ميزته عن غيره من المخلوقات.

يوجد كثير من صور تطوير الإنسان لذاته كبحثه عن رزقه والعمل من أجل كسب ذلك، فيعدُّ ذلك تطويرًا لحياته المعيشية وغير ذلك من مهارات تطوير الذات، حين تدرك أنَّ ثابت الحياة هو التجدُّد؛ إذ تتغيَّر المعلومات، وتتبدَّل الظروف، وتتقلَّب الأحوال في عالمنا بشكل سريع ومتواصل، فإنَّ ذلك سيفرض عليك – إن أردت أن يكون لحياتك معنى – أن تطوِّر ذاتك، وتحسِّن من مواقفك، وتَرْقَى بمستوى أساليبك بشكل مستمر...

ولعل من أبرز ما يجب أن تقوم به لتحقيق ذلك ما يلي:

– انطلق من القِيَم :

إذا أردتَ أن تتطور، وأن تُحدث تغييرًا حقيقيًا في حياتك، فالتزم قِيَم دِينك ومبادئه، وانطلق منها في تصحيح تصوراتك وسلوكياتك، إذْ كلَّما اِزداد التزامك بها وتوافقك معها، كلَّما زادتْ جديتك، وفُرص تفوقك، وقدرتك على القيام بأعمالك بفاعلية وإجادةٍ أكثر.

- تعاهد إيمانك :

يُهذِّب الإيمان العقل، ويُقوِّي الرُّوح، ويُبعِد النفس عن الحيْرة والاضطراب والقلق ، ويبعث العزيمة ، ويدعم الثِّقة ، ويُجدِّد الطاقة ، ويفجِّر الطاقات والمواهب ، ويدفع صاحبه للنمو والتجدُّد... فجاهدْ نفسك وكابدها، حتى يقوي إيمانها ويتجدّد، فإنَّه يَبْلى في النفس كما يَبلى الثوب الخَلق.

- الاقتناع بضرورة التغيُّر :

يعتقد بعض الأشخاص أن أوضاعهم الحالية جيدة أو مقبولة ؛ وبعضهم مقتنع أن ظروفه سيئة لذلك لا يمكن التغيير ، لكن بجلسة مصارحة مع النفس يمكن للشخص أن يكتشف عيوبه، يسعى إلى التغيير للوصول إلى أفضل حال.

- حدِّد غايتك :

إذا عرف المرء ما يُريد ، أمكنه تحديد مساره، والعمل على الوصول إلى بُغْيته، وذلك ما سيجعل لحياته معنىً ونظامًا ، فابدأ دومًا والنهاية في ذِهنك، وقُم بتشكيل مستقبلك بيدك، من خلال تحديد أهدافك، ووضعك خطة مناسبة لتنفيذها، ومِن ثَمَّ القيام بترجمة تلك الخطة إلى واقع عملي ملموس.

- رتِّب أولوياتك :

تختلف الأمور بين مُهمٍ وغير مهم، والأمور المهمة تتفاوت مقاديرها بين مهم وأكثرَ أهمية، والأكثر أهمية بالنسبة لك هو الذي يُساهِم في تحقيق أهدافك بمقدار أكبر، وسِر النجاح يكمن في ترتيب الأولويات، والبَدءِ بالأهم قبلَ المهم، فإذا أردتَ أن تترقى في سُلم الكمال، فألغِ الأنشطة غير المهمة من حياتك، وعِش في دائرة المهم، وأثناء وجودك فيها تجنب جعل الأمور التي هي غاية في الأهمية تحتَ رحمة ما هو أقل منها أهمية.

- تعلم لتعمل :

العلم في هذه الدنيا أغلى سلعة، وأنفس متاع، فهو يُبصِّر بطريق السلامة، ويحذِّر من طريق الغَواية، ويدفع بك للإبداع والابتكار، به يبقَى صاحبه متجددًا، ويعرف ماذا يفعل، وكيف، ولماذا يفعل؟

فابذل الوسع في طلبه، وأحرص على تعلم ما ستعمل به، وما يعود منه عليك بالنفع دُنيا وآخرة، ولا تجعل منه سبيلاً للتجمُّل، ومجالاً للترف العقلي البعيد عن الواقع؛ لأنَّ المعرفة حين لا تخدم هدفًا، أو يُمارس من خلالها عملٌ، تصبح عبئًا ثقيلاً لا يُجدي.

- اِرتقي بتفكيرك :

تُعدُّ القُدرة على التفكير السليم أبرزَ ما يتميز به الإنسان، فهو مِفتاح النمو العقلي والسلوكي، والبوابة الصحيحة للإبداع والابتكار، فاكتسابك له وتدربُك على مهاراته، قضيةٌ ضرورية بالنسبة لك، إن كنت تريد أن تنمو وتتطور، حتى تتمكَّنَ من تحسين وضعِك، وتجاوز مشكلاتك، وسد الفجوة بين واقعك وغاياتك.

- الشعور بالمسؤولية :

حين يشعر الإنسان بجسامة المسؤولية المنوطة به تتفتح له آفاق لا حدود لها للقيام بمبادرة ما.

- تفاعل :

ازرع الفأل الحسن داخلَك، وعدِّل من مواقفك؛ لتكون دومًا إيجابية، بعيدة عن التشاؤم، فذلك يزيد من فاعليتك، ويُملّكك رُوح المبادرة، ويقودك في زمن الظلمة إلى البحث عن الأمل، والتركيز على الفُرص المتاحة للعمل، ويبعدك عن الانهزامية، والشعور باليأس والإحباط، وغيرها من الصفات السلبية التي حين يُصاب بها أحد فلن يتطور أبدًا.

- ثق بقدراتك :

نجاحك ينبثق من داخلك ؛ لذا فنظرتك لنفسك وطريقتك في التعامل معها تؤثِّر على نُضج أفكارك وجودة أدائك، فإذا أردت أن ترقى بذاتك فاحترمها، وعزِّز من ثقتك بقدراتك، فقدرتك على النجاح في حياتك وإتقان عملك ؛ مرهونٌ بمدى ثقتك بإمكاناتك، وكُلَّما ازداد احتقارك لذاتك وانتقاصك لقدراتك، كُلَّما شعرتَ بهبوط عزيمتك وتدني همتك وضعف أدائك وعدم حيويتك، ومَن كان كذلك فلن ينمو أبدًا، ولن يكون قادرًا على تحقيق غاياته على هيئة أمثل.

- استمع لتفهم :

الاستماع أداة الفهم، فإذا أردتَ أن تنمو، فقلِّل من كلامك، واِستمع أكثر بغرض أن تفهم، وحين تستمع اِفترض أنك لم تفهم، وأنك بحاجة إلى أن تستمع أكثرَ، وعندها ستكون على إطلاع دائم بما يَجري من حولك، وسينضج مستوى تفكيرك، ويتركَّز حديثك، وسيفهمك الآخرون بشكل أفضل.

- حسِّن علاقاتك :

تعايُشك الراقي مع الآخرين، وعلاقاتك الحَسَنة معهم هي التي تصنع النجاحَ أو الفشل، فكن مبادرًا في تعزيزها، وإصلاح ما فَسَد من الودِّ فيها، باِحترام الآخرين، وخَفْض الجَناح لهم،

وقَبولهم وتَفهُّمهم، ومراعاة مشاعرهم وظروفهم واحتياجاتهم ومصالحهم، والقيام بإقناعهم وتحقيق توقعاتهم، مع تخفيف التوقُّعات الإيجابية منهم، وتجنب ما يغضبهم، واِفتح باب الحوار الحُر معهم، فذلك بوابتك للاستفادة والتعلُّم الجيد منهم.

- تـــوازَن :

حُبُّ الأشياء، وسعة العلاقات، وتضخُّم العمل وزيادات تعقيداته في عصرنا ؛ تجعل بعضَ جوانب الحياة تحيط بالشخص، وتستهلك جميعَ أوقاته، وحيث إن شخصيتك تتكوَّن من جوانب عدة، ولك في حياتك أدوار مختلفة، فأنت مطالَبٌ بالتوازن والاعتدال بين ذلك كله، إن أردتَ أن تحتفظ بمعنويات أعلى، وبقُدرة على عطاء أطول وإبداع أكثر، وأن تبتعدَ عن جو التوتر والصراع، وتحيَا حياةً سوية.

- تـــدرَّج :

تدرَّج مع نفسك وخُذْها نحو الكمال شيئًا فشيئًا، فإنما تُنال بَسْطةُ العلم من خلال المثابرة في مواصلة التعلُّم، وقبل أن تصل إلى مرحلة الكمال سدِّدْ وقارب، واِرضى بأفضل الممكن، وأعطِي الزمن بُعْدَه، وإياك أن تستعجل وتقفز على واقعك، فتطالب نفسَك بما يملك غيرك، فإن ذلك مُودٍ بك إلى الإحباط والشعور باليأس.

- اِرفق بنفسك :

لا تنظر إلى الحياة بجدية أكبر ، ولا تُشدِّد على نفسك فتُحمِّلها فوقَ طاقتها ، وتكون حازمًا معها أكثر ، فإن المنبت الذي يسير سيرًا شديدًا لا يقطع أرضًا ولا يُبقي ظهرًا ، وقم بدلاً من ذلك بالرِّفق بنفسك ، وبتشجيع جوِّ المرح في حياتك ، وغرْس حِسَّ الدعابة في أعماقك ، فإن ذلك سيبعدك عن التوتُّر ، ويُقوِّي صِلاتِك ، ويرفع معنوياتِك ، ويترك أثرًا في نفسك لتتغيرَ نحو الأفضل.

-ركِّز جهودك :

يوجِّه التركيز المرءَ وينظمه ويمنعه من التشتُّت ويقوِّي إرادته ومثابرته ، ويَزيد من إنتاجيته وفاعليته ، ويُشعره بالهدوء والاطمئنان ، فإذا أردتَ النمو فاِخترْ جانبًا من جوانب حياتك تجد نفسك فيه ، وصب اهتمامك فيه ، ولا تشتغلْ في غالب وقتك بسواه؛ حتى لا تكون ممَّن يعطي جزءًا من وقته لكلِّ شيء ، فيخرج بلا شيء ، وقُمْ بتقسيم الجانب الذي اِخترتَ إلى أجزاء ، وإذا بدأتَ بجزء منها فواظِبْ عليه واستمر في تنفيذه ، حتى تنتهيَ منه مهما كانتِ الصعاب ، فذلك فقط طريقك نحوَ التميُّز ، ومنفذ النجاح.

- **بادر إلى العمل :**

يلتهم التسويفُ الآمالَ والطموحات ، ويولِّد الإحباطَ واليأس ، ويُصادر الفاعلية ، ويَحُول دون بلوغ الأهداف ، ويهمِّش دَورَ المرء في الحياة، فإن أردت ألاَّ تكون نكرةً في هذه الدنيا، فدَعِ التسويف ، وعِشْ دومًا في دائرة العمل ، فإن ركيزة النجاح وقوامه العمل، ومهما كانتِ الأفكار التي تملكها ناضجة، فإنَّها بدون تنفيذ ستبقى مجرَّدَ أمنية وحُلم ، فإذا أردتَ النمو وطمحتَ في التفوق ، فسيطرْ على ذاتك ، واحملْها على بَدءِ التنفيذ، والمسارعة إلى العمل.

▪ أركان وخطوات تطوير الـذات

أركان تطوير الذات المهمة :

- معرفة كيف تتواصل مع نفسك ومع الآخرين.
- معرفة كيف تتعلم.
- معرفة كيف تدير أمورك المالية وإتقان مهارات الاستقلال والاكتفاء المالي.

● أولى خطوات تطوير الذات:

(نزل أحدهم من بيته ووقف أمام الباب وهو في كامل أناقته وحسن هندامه ، أخذ يشير بيده إلى سيارة أجرة وبالفعل لم تمر بضع ثواني حتى توقفت أمامه سيارة أجرة ، فتح الباب وركب السيارة فنظر إليه السائق في أدب واحترام وسأله: إلي أين تريد الذهاب يا سيدي؟

صمت صاحبنا برهة غير قصيرة والسائق ينتظر رده وعندما طال انتظاره سأل الراكب مرة أخرى وقال له: عفوًا أين تريد أن نتوجه يا سيدي؟

رفع الراكب رأسه وتنحنح وكأنه يبحث عن صوته ولمعت في عينيه حيرة وإحباط وقال: لا أدري!

لم يصدق السائق نفسه وقال: ماذا؟ ألا تدري إلى أين تذهب؟

جاء الرد خجولاً مهزوزًا: نعم)

سؤالي لك : ماذا سوف تفعل لو كنت أنت هذا السائق؟

هل تطرد الراكب؟

هل تشك في قواه العقلية؟

أو ماذا أنت فاعل؟

مهما يكن رد فعلك فلا أظن أنك ترضى عن سلوك ذلك الراكب وهذه حقيقة فكلنا في الغالب لن نرضى عن مثل هذا السلوك من الضياع والحيرة.

هل سألت نفسك إلى أين تريد الذهاب بحياتك بعد خمس أو عشر سنوات من الآن؟

هل عندك وجهة تولي وجهك شطرها؟

هل تعرف إلى أين تقود عربة حياتك؟

هذه الأسئلة قد تكون غريبة بعض الشيء ولكنها مهمة جدًا ؛ حتى لا يكون المرء في حياته مثل ذلك الراكب التائه الذي لا يدري أين يذهب.

إن أولى خطوات تطوير الذات وأهم خطوات النجاح في الحياة على الإطلاق هي معرفة الإنسان لرسالته وهدفه في الحياة، أو على أحسن الأحوال ، مكافحة المشاكل والعيش في منطقة

ردود الأفعال ، فكيف يمكن للمرء أن يكون مبادرًا وهو لا يعرف ما يريد؟

إن اختلاف الشخصيات والقيم والقناعات والتصورات التي بينتها في هذا الموقع تعلمنا أن الإنسان وقدراته تختلف عن أي مخلوق آخر ، فلقد كرَّمه الله بهذا التميز والاختلاف حتى يستطيع أن يُعمِّر الأرض ، ويبلغ في طريقه إلى الله بحسن النية فيما يقول أو يعمل ، حتى تنقلب عاداته إلى عبادات فيسلك منهج الأولين في التقرب إلى الله.

إن هذا الاختلاف بيننا يعتبر مثالاً على عظمة قدرة الله وحكمته ، حيث خلق لكل جانب من جوانب عمارة الأرض خلائق مُهيّئين خصيصًا للقيام بذلك الجانب ؛ فمن الناس من يحب خدمة الآخرين، ومنهم من يحب المعرفة والعلم، ومنهم من يحب الأمن والاستقرار وتوفيرها لنفسه وللآخرين، ومنهم من يعشق الجمال والمتعة في مخلوقات الله وكونه البديع ويحب إبرازها وإظهارها.

لذا يجدر بكل واحد منا أن يحوِّل هذه الطبائع التي فطره الله عليها إلى عبادات ينال بها رضا خالقه، ويحتاج في ذلك إلى فهم نفسه ومعرفتها ، ومن ثمَّ استحضار النية السليمة عند القيام بما يميل إليه من أعمال.

بعدما يعرف الإنسان من هو بالتحديد وما هي غايته الخاصة في الحياة، وما هو دوره المحدد في عمارة الأرض، يسهل عليه معرفة ما يحتاج من برامج ودورات وكتب للوصول إلى ما يريد، وعندئذٍ لا يصبح صيدًا سهلاً للباحثين عن المال أو الشهرة في عالم التدريب، ولا لأبواق التكرار وتقديم المُسكّنات الآنية لاحتياجاته التطويرية، ومن جهة أخرى تساعد هذه المعرفة بالذات من يحصل عليها على معرفة ما هي عيوبه ومميزاته، وبالتالي: معالجة العيوب وتعزيز المميزات بشكل واقعي ومنهجي، وليس التخبط في عالم التدريب أو القراءة بحثًا عن أجوبة قد تكون مجرد حلول لمشكلات نشأت عن عدم معرفة نفسه جيدًا، أو عن مشكلات أعمق.

- تطوير الذات:

ومفهومه هو تطوير وارتقاء بالإنسان ومن الواقع أن يتم تطوير الإنسان تلقائيًا منذ ولادته، فتقوم الأسرة والمدرسة والمجتمع بتطويره وتربيته وتنشئته على الأخلاقيات، وتعويده لأن يطوِّر ذاته، ولكن تدخل الإنسان في تطوير ذاته هو من أهم وأجمل الأعمال التي يقوم بها ليتمكن من تطوير ذاته، وقد أكد أفلاطون في فلسفاته أن تربية الإنسان لذاته لها وقعها في النفس أكثر بكثير من تربية الآخرين له، ولذا فهو يؤيد تطوير

الإنسان لذاته وإكسابها سلوكيات إيجابية ونبذها للسلوكيات السلبية.

تطوير الذات مهم سواء على المستوى الفردي أو الاجتماعي ولا شك أن الله سبحانه وتعالى أودع في ذات الإنسان مهارات وقدرات تساهم في تطوير الإنسان لذاته، وإلا لأصبح كالحيوان لا يستطيع أن يطوّر ذاته، فسبحان من أكرم بني آدم وجعله قادرًا على تطوير ذاته.

هناك مؤشرات ودلائل تؤكد على تطوير الإنسان لذاته فمثلاً: تطوير ذاته التعليمية هو قيامه بواجباته الدراسية والحفظ والمذاكرة، كذلك اهتمامه بالنظافة تطوير لذاته الجسمية، ومسعى الإنسان للبحث عن الرزق هو تطوير لذاته المعيشية، وهكذا...

إلا أنّ الناس يتدرّجون في تطوير ذواتهم؛ فكلما حرص الإنسان على تطوير ذاته أصبح له شأن كبير في المجتمع، وكلما ضَعُفَ قلّ شأنه في المجتمع.

بعد فترة ليست بالقصيرة في مجال تطوير الذات والتطوير الإداري؛ لوحظ أن مفهوم تطوير الذات غير واضح، وليس له تعريف يضبطه، بل يعود الأمر إلى المدربين والمهتمين والمتلقين، كما أنه ليس هناك منهج تطوير للذات يمكن

للإنسان أن يطمئن له، لذلك تجد الكثيرين من يحدّدون نظامًا خاصًّا بهم، يبدأ بتنمية الثقة بالنفس، وتأتي على نوعين:

- الثقة المطلقة بالنفس:

هي التي تُسند إلى مبررات قوية لا يُشكك فيها، فهذه ثقة تنفع صاحبها وتجزيه...
تجد أن الشخص الذي له مثل هذه الثقة بنفسه يواجه الحياة غير هيَّاب ولا يهرب من شيء من منغصاتها، يتقبلها لا صاغرًا ولكن حازمًا قبضته مصممًا على القيام بجولة أخرى، أو يُقدم منطلقًا دون أن يفقد شيئًا من ثقته بنفسه، مثل هذا الشخص لا يؤذيه أن يسلِّم بأنه أخطأ وبأنه فشل، أو أنه ليس ندًّا في بعض الأحيان.

- الثقة المحددة بالنفس:

في مواقف معينة تضيع هذه الثقة أو تتلاشى في مواقف أخرى، وهذا اتجاه سليم يتخذه الرجل الحصيف الذي يُقدِّر العراقيل التي تعترض سبيله حق قدرها، ومثل هذا الرجل أدنى إلى التعرف على قوته الحقيقية من كثيرين غيره، وقد يفيده خداع النفس ولكنه لا يرتضيه، بل على العكس، يحاول أن يقدر إمكاناته حق قدرها، فمتى وثق بها عمد إلى تجربتها واثقًا مطمئنًا.

إنّ أكثر الناس لا يثقون بأنفسهم، فعدد الخارجين عن هذين النوعين المثاليين في الثقة بالنفس يفوق كل تقدير، وأكثرهم يطبعهم افتقاد الثقة بالنفس، فلماذا كان أكثر الناس ضعاف الثقة بأنفسهم؟

يقول عالم النفس الشهير ألفريد أدلر:

(إن البشر جميعًا خرجوا إلى الحياة ضعافًا عراة عاجزين، وقد ترك هذا أثرًا باقيًا في التَّصرف الإنساني، ويظل كل شيء حولنا أقوى منا زمنًا يطول أو يقصر، حتى إذا نضجنا ألفينا أنفسنا كذلك، تواجهنا قوى لا حول لنا أمامها ولا قوة، ويقفل علينا شرك الحياة العصرية المتشعبة، كما يقف الشَّرَك على الفأر، فهذه الظروف القاهرة التي نخلق ونعيش فيها تترك في الإنسان إحساسًا بالنقص ومن ثم تنشأ أهداف القوة والسيطرة التي توجه تصرفات البشر).

ولعل في هذا الكلام شيئًا من الصحة...

وإذا سلك الإنسان طريقه في الحياة آخذًا بأسباب القوة والنجاح؛ فإنه يزداد قوة وثقة بنفسه مع الوقت، ومع ذلك فواحدة من إحدى الخطوات في اكتساب الثقة بالنفس أن يدرك الفرد مدى شيوع الإحساس بالنقص بين الناس، فإذا جعلت هذه الحقيقة ماثلة في ذهنك يزول شعور إنفرادك دون سائر

الخلق بما تحسه من نقص ، ولأن الإحساس بالنقص من الشيوع بمثل ما ذكرنا لذلك يجاهد الناس لاكتساب الثقة بالنقص حتى يرتفعوا إلى مستوى عالٍ مرموق.

وكما تحدثنا سابقا عن بعض أسباب عدم الثقة بالنفس :

- اُهجر الفراغ
- لا تضيّع عمرك بالتنقل بين التخصصات والوظائف والمهن. فإن معنى هذا أنك لم تنجح في شيء.
- اِبتعد عن مصاحبة المحبطين.
- كن واسع الأفق واِلتمس الأعذار لمن أساء إليك كي تعيش في سكينة وهدوء وإياك ومحاولة الانتقام.
- لا تكلّس تفكيرك ؛ ما يزال الرجل عالمًا ما دام حريصًا على العلم والتعلم، فإن ظن أنّه قد علم فقد جهل.

ونستخلص مما سبق بعض هذه العبارات :

- راقب أفكارك لأنها ستصبح كلمات.
- راقب كلماتك لأنها ستتحول إلى أفعال.
- راقب افعالك لأنها ستتحول عادات.
- راقب عاداتك لأنها تكون شخصيتك.
- راقب شخصيتك لأنها ستحدد مصيرك.

- الأواني الفارغة تحدث ضجة أكثر من الأواني الممتلئة، وكذلك البشر لا يحدث ضجة إلا ذوي العقول الفارغة، فلا تضيع وقتك بالمجادلة معهم.
- لا تناقش السفهاء فسوف يستدرجونك إلى مستواهم ثم يغلبونك بخبرتهم في النقاش السفيه.
- السعادة ليست الحصول على ما لا نملك بل هي أن نفهم وندرك قيمة ما نملك.

سألوا حكيما لماذا لا تنتقم ممن يسيؤن إليك؟

فردَّ ضاحكًا :

وهل من الحكمة أن أعض كلبًا عضني ؟

- لا تدع اليأس يستولي عليك، أنظر الى حيث تشرق الشمس كل فجر جديد لتتعلم الدرس الذي أراد الله للناس أن يتعلموه أن الغروب... لا يحول دون شروق مرة أخرى في كل صباح جديد !!
- مهما طال أي شيء، فلن يستمر للأبد، تعامل مع الأيام وكأن كل يوم هو بالنسبة لك يوم جديد.
- هناك أوقات نشعر فيها أنها النهاية، ثم نكتشف أنها البداية! وهناك أبوابٌ نشعر أنها مغلقة، ثم نكتشف أنها المدخل الحقيقي !!

- إن لم تكن سعيدًا داخليًا لن تكون سعيدًا خارجيًا...
- إن لم تكن سعيدًا كما أنت الآن لن تكون سعيدًا عندما تصبح ما تريد...
- إن لم تكن سعيدًا بما عندك الآن لن تكون سعيدًا عندما تحصل على ما تريد...
- إن لم تكن سعيدًا بحياتك الآن لن تكون سعيدًا بأي حياة...
- زن كلماتك في كل أمور حياتك ، واجعل مراعاة شعور الآخرين جزءًا من شخصيتك حتى لا يأت يوم تجد فيه نفسك وحيدًا مع جرحك.
- خير لك أن تسير كالسلحفاة في الطريق الصحيح على أن تكون كالغزال في الطريق الخطأ.
- كل من ينتظر فشلك هو أكثر الناس توقعًا وترقبًا لنجاحك! فاعلم بقيمة نفسك كما يعلمون.

وأخيرًا...

بعض الأمثلة التي قد يمكنها أن تفيد ما تحدثنا به في السابق:

- الصور الذهنية السلبية :

يذكر أن فى سوق الجملة ؛ صاحب محل أعلن لجميع عماله عن مكافأة مالية وذلك عند حضورهم للمكتب بعد إتمام عملهم...

الكل تسارع لإنهاء عملة كي يكون من بين أوائل الحاضرين. وتسارعوا في قفل المحل والثلاجة التي تحفظ الفاكهة وذهبوا إلى صاحب العمل...
ولم يدرك أي منهم أنهم تركوا زميلهم داخل الثلاجة...

عندما ذهبوا اليوم الثاني وجدوا زميلهم متوفيًا داخل ثلاجة الفاكهة وبجواره ورقة مدون عليها الآتي:

(لا أعلم لماذا أقفل زملائي علي الباب
صرخت بأعلى صوتي لا مجيب...
فعلت كل ما أستطيع فعله
تجمد جسدي، وأشعر ببرد شديد
لم يعد بي قوة ولا طاقة للوقوف...
هذا أخر سطر أكتبه في حياتي)

مات العامل من البرد ، ولكن المفاجأة الكبرى أن زملائه أوقفوا مفتاح التشغيل قبل الانصراف.

كيف مات العامل من البرد ؟

كان أسير الوهم وليس الحقيقة ، كان يقول أنا داخل ثلاجة ومن يبقى داخل التبريد العالي لساعات حتمًا سيموت من البرد.

نعم هذا بسبب الاعتقاد والصورة الذهنية ، فما يراه الإنسان يتعامل معه وليس حقيقة ما يراه.

- ارتقي فوق أثقالك :

وقع حصان فى بئر ليس به ماء، فتألم بشدة، وكانت له رغبة شديدة في النجاة،

فكّر صاحبه كيف ينقذه ؛ لكن سرعان ما أقنع نفسه بأنه حصان كبير في السن، فأراد أن يشتري حصانًا آخر لأن تكلفة إنقاذ الحصان تساوي ثمن حصان قوي آخر ، فقرر أن يردم البئر ويدفن الحصان بتكلفة واحدة كي لا يحدث كوارث أخرى

فجمع الناس وبدأوا برمي الردم داخل البئر...

فكلما رموا الردم تعالى صوت الحصان مستنجدًا حتى توقف هذا الصوت.

فعندها نظروا داخل البئر فإذا بالحصان كلما رموا الردم هز ظهره فنفض عنه الردم ودرجة فدرجة حتى صعد إلى حافة البئر وقفز خارجه

هل تعلمنا من الحصان ؟

الإنسان تواجهه عقبات ومشكلات ترمي حملها على عاتقه ؛ منا من استسلم ، ومنا من سعى إلى حلها وعزم وأصرَّ على تخطيها، وجعلها صخرة يعلو عليها وتكون طوق نجاة له.



صدر للمؤلف

- تهويدة رجل عاشق
- خواطري
- تعابير وجه
- مواسم الحروف
- الثقة بالنفس وتطوير الذات

- البريد الإلكتروني : oragab2007@yahoo.com



Tel :(+2) 01288890065

www.shams-group.net